

Saveurs Thermomix n°8 : apports nutritionnels des recettes

	Apport énergétique en kilojoules (kJ)	Apport énergétique en calories (kcal)	Apport en protéines (g)	Apport en glucides (g)	Apport en lipides (g)
A table dans 30 min One pot pasta pancetta, crème, noix, ciboulette	3059	731	22	63	42
Menu healthy Soupe de brocolis aux amandes grillées	1374	331	14	7	25
Menu healthy Aiguillettes de poulet au sésame, riz aux cranberries	2737	651	40	76	18
Menu healthy Mousse de brebis au pamplemousse	1131	270	7	45	6
Menu petit prix Dip de lentilles corail	1093	260	11	17	15
Menu petit prix Spaghettis aux échalotes et au citron	1562	371	9	49	14
Menu petit prix Fiadone au citron	1102	264	10	24	14
Menu veggie Raviolis de poireau, bouillon au citron	1503	358	9	45	15
Menu veggie Quiche épaisse carotte-panais-noisettes	2363	567	11	44	37
Menu veggie Petits cookies véganes au chocolat Par cookie	989	236	3	26	13
Clémentine Blancs-mangers au miel et aux agrumes	701	167	6	19	8
Clémentine Moelleux à la clémentine	2054	492	8	62	23
Clémentine Pavlova aux agrumes et lemon curd	2280	546	6	61	30
Clémentine Lemon curd maison Par cuillère à soupe (25 g)	345	83	1	8	5

Font-Romeu Bouillon d'oignon	1562	373	17	25	22
Font-Romeu Trinxat de Cerdagne	1455	348	17	29	15
Font-Romeu Crème catalane	1196	288	9	37	12
Font-Romeu Sucre vanillé maison Par cuillère à soupe (20 g)	335	80	0	20	0
Le match Galette aux poireaux, œuf et comté	2708	650	24	48	39
Le match Naans au fromage Par naan	1523	361	9	42	17
Le match Blini au sarrasin et au maïs, saumon mariné Par blini	1424	340	18	31	16
Le match Crêpes aux clémentines Par crêpe	1420	339	7	36	18
Le match Salade de chou au curry	513	123	2	3	11
Papillotes Papillotes de dinde au curry et chou chinois	1967	466	44	56	7
Papillotes Papillote de cabillaud en feuille de chou	923	219	30	3	8
Papillotes Papillotes de moules gingembre et coco	1434	344	25	11	22
Papillotes Papillotes de poulet au chorizo et céleri-rave	1239	296	30	7	15
Papillotes Papillotes de saumon, semoule et épinards	1902	455	32	31	22
Pomme de terre Gratin de pomme de terre à la viande hachée	1999	474	35	38	19
Pomme de terre Velouté poireaux- pommes de terre au saumon fumé	1289	307	14	28	14

Pomme de terre Gnocchis poêlés aux herbes	1452	345	8	49	12
Pomme de terre Tourte aux pommes de terre et au thym	3892	932	18	78	59
Pomme de terre Soufflé de pommes de terre au cheddar	1671	401	18	21	26
Pomme de terre Galettes de pomme de terre au sarrasin	2154	518	7	44	34
Pomme de terre Nage de poissons à la coriandre	1073	252	32	21	4
Pomme de terre Rôti de bœuf en croûte de café, écrasé de pommes de terre	1885	450	45	24	18
Pomme de terre Pommes Duchesse	924	222	7	22	11
Pomme de terre Parmentier d'agneau	2303	553	33	27	34
Nouvel An chinois Riz Cantonais	1490	356	16	36	15
Nouvel An chinois Canard croustillant	1117	266	33	8	10
Nouvel An chinois Légumes croquants	792	189	5	15	12
Nouvel An chinois Raviolis de crevettes	1129	268	29	34	2
Nouvel An chinois Tartelettes au lait de coco Par tartelette	771	185	4	20	10
Nouvel An chinois Soupe aux boulettes de poulet et crevettes	595	142	21	7	2
Amande Biscuits aux amandes Par biscuit	350	84	1	6	6
Amande Tarte amandine aux poires	2468	594	11	54	36
Amande Galette à la frangipane	2173	522	9	40	35
Amande Poudre d'amandes Pour 1 cuillère à soupe	522	126	4,3	1,8	10,5

rase (20 g)					
Leçons filmées Salade de lentilles et saucisse de Morteau à la moutarde	2425	581	25	26	40
Leçons filmées Pavé de morue aux légumes-racines en aioli	2544	606	31	14	47
Leçons filmées Riz au lait au chocolat	1301	311	7	42	12
Mâche Mâche aux pommes de terre rôties, jus d'agrumes	1503	361	6	35	21
Mâche Velouté de mâche aux Saint-Jacques	1068	258	11	7	20
Mâche Sucettes de chèvre à la mâche	654	157	8	3	12
Mâche Aigre-doux de carottes maison Pour 100 g	358	85	1	16	1
Légumes anciens Poêlée de crosnes aux shitakés, magret au poivre	2769	666	31	35	43
Légumes anciens Curry de lieu et crosnes	1441	346	23	17	19
Légumes anciens Cocotte de légumes anciens glacés au miel	968	231	3	32	9
Légumes anciens Velouté de panais et cerfeuil tubéreux	1481	353	4	21	27
Pour les petits Patoto aux champignons et fromage	1332	318	10	34	15
Pour les petits Galette de chou-fleur au cumin	1121	267	10	18	17
Pour les petits Compote mangue-litchi	306	72	1	15	0
Barbue	1732	412	36	32	14

Barbue façon meunière					
Barbue Barbue au beurre d'orange et de sauge	1476	356	28	1	27
Recette bluffante Endives braisées gratinées au parmesan	963	231	8	13	16
Caille Caille tandoori, riz à la mangue	2228	530	27	56	21
Caille Cailles laquées au vinaigre balsamique, purée de courge	1246	298	26	10	16
Master class La béchamel Pour 100 g	705	169	4	11	12
Beignets Bugnes à la fleur d'oranger Par bugne	520	124	2	14	7
Beignets Façon donuts Par donut	788	189	3	29	6
Beignets Churros Par beignet	246	59	1	6	3
Beignets Boules de Berlin à la compote de pommes Par boule	405	96	2	14	4
Beignets Oreillettes Par oreillette	724	172	3	24	7